**2020臺灣經典小鎮-長濱健走趣**

**報名簡章**

**【主旨】**

本活動用健走的方式，來行銷地方觀光文化產業等特色，鼓勵民眾從事正當休閒活動，及促進民眾規律運動健康體魄。此活動提倡全民同行逗陣行，以健走形式透過沿途優美景點，來行銷長濱的景致風光，以帶動周邊的經濟效益及觀光產業發展。步道平穩踏實，適合全家老少大小一同牽手齊步參與，並藉由群眾共襄盛舉，增進地方居民互動，提升民眾健康運動樂活的觀念。

配合交通部觀光局東部海岸國家風景區管理處於109年10月2日東海岸大地藝術節暨月光・海音樂會，本鄉串連該活動，於最終場舉辦「2020台灣經典小鎮－長濱健走趣」，透過實際參與健走活動，讓市民健身、賞景又親近大自然，享受長濱好農情。

本鄉盛產稻米，為本鄉農業的重要產業之一，農戶約達350戶，栽種面積約達500公頃，稻米大多種植位在台11線85公里處的東13鄉道上的金剛大道，筆直道路依山傍海的絕美景點，沿著馬路兩旁是翠綠的梯田，路的盡頭則銜接著蔚藍的海與天空，用健走的方式，行走金剛山，以金剛山當背景，逆走則有藍藍大海當背景，都會被眼前的景象所懾服，美得讓人陶醉又夢幻。希望透過此次活動，讓民眾在繁忙之餘能放鬆心情漫步。

根據美國研究發現，快走比慢跑更能降低血壓、血糖和血中總膽固醇量，進而預防糖尿病與降低心血管疾病風險。健走時要掌握正確健走技巧，包括抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前走，並覺得有點累、流一些汗，呼吸及心跳也要比平常快一些，健走完後要有輕微痠痛及疲倦感才是適宜的健走強度。

**【主辦單位】**

臺東縣長濱鄉公所

**【活動對象】**

一般民眾

**【活動時間】**

109年10月2日（五）上午06：30～12：00。

**【報名日期】**

109年9月1日起至9月30日止

**【健走路線】**

長濱國小(生態池) 起點→運動公園→石龜許願池→中城老榕樹→保安宮→閃耀金剛大道→長光新希望廣場→長光岩棺遺址→長濱鄉農會農拓中心→長濱天主堂(吳神父足療)→長濱國小操場(終點)。

**【活動內容】**

1.活動參加人員於活動當天上午6:30在長濱國小操場服務中心報

到。

2.報到後，預計上午8:00鳴槍出發開始健走活動，沿路並由專責人

員作活動路線引導並做導覽介紹，沿途設置相關集點關卡活動(全

程約2小時~2.5小時)。

**【活動資訊】**

1.參加健走活動的民眾，當日大會提供活動毛巾1條(限量1200名)。

2.蓋滿活動景點關卡印記之集點卡，可至會場服務台兌換「東海岸大

地藝術節暨月光‧海音樂會市集」消費抵用券100元，另有抽獎腳

底按摩體驗券共50名，及限量原住民手工DIY共200名等 (以上

皆限活動當日使用) 。

3.憑蓋滿活動景點關卡印記之集點卡並持有於本鄉消費3張發票 (限9~10月份)或收據滿200元之金額，可至會場兌換紀念水壺(限量500名)。

**【報名方式】**

1. 個人報名：

採電話報名(報名專線:089-832139轉254王小姐，星期一至星期五每日上午8:00~下午16:00接受報名，假日不受理)，或親自至本所農業觀光課報名，請備妥參加人員資料(姓名、性別、聯絡電話及住址)截止前完成報名。

2.團體報名：

請填妥報名表後以e-mail方式報名，[報名信箱　cbnb046@cbn.taitung.gov.tw](mailto:報名信箱　cbnb046@cbn.taitung.gov.tw)，如現場報名可至本所稻米檢驗站繳交。

1. 報名表下載請至：長濱鄉公所網站/便民服務/文件下載/農業觀光課中下載。

**【報到】**

1.報到時間：活動當日上午6：30~7：30分完成報到。

2.報到地點：臺東縣長濱國小活動服務台。

**【相關事項】**

1. 本活動已投保公共意外險(幼童或身體狀況不佳之成人，因路況等

因素，不建議參加本活動)。

2.活動參加人員需自備飲用水、合宜衣物健走裝備等。

3.活動若遇不可抗拒因素或有安全上的顧慮時，主辦單位有權取消或

更改健走路線及活動內容。

1. 因應近期新冠肺炎疫情升溫影響，請參與活動民眾務必記得配戴口罩。
2. 為配合國家防疫政策於會場入口分別規劃設置單一出入口，有專人負責以額溫槍測量民眾之體溫，若有量測超過37.5度之民眾，以柔性勸導並請盡速就醫等建議。任何人如有發燒症狀，請勿進入會場。
3. 活動出入口處設置酒精噴壺及服務台設置75%酒精消毒液置放處，提供民眾、工作人員自取消毒使用，請參與活動民眾配合消毒做好相關防疫措施。
4. 受限於長濱國小附近停車位不夠，建議參加人員共乘並提早出發，於集合地點下車後，再由1人開車至附近停車。

**【交通】**

1. 由花蓮火車站搭乘者：可搭乘花蓮客運 海線 (經台11線、東海岸海洋公園) - 1127路線至長濱鄉公所站下車，以上搭乘時自備零錢或使用悠遊卡。
2. 由臺東火車站搭乘者：可搭乘鼎東客運 海線 (經台11線、東海岸、 成功) - 8101路線至長濱鄉公所站下車或8103路線至成功，後轉乘換車前往長濱。
3. 參加本次活動之民眾出發前請注意各公車、鐵路行徑路線是否可就

近抵達，因搭乘交通運輸選擇性少，建議多人共乘或自行開車前往。

★**活動區域路線圖：**



**★健走距離暨路線規劃：**全程約 7.7 公里，含 10 處景點定點解說，約2~2.5小時。